Diese Medikamente ruinieren Ihre Herzgesundheit

Viele von Bluthochdruck betroffene Menschen leiden nicht nur psychisch unter der Angst, einen möglichen Herzinfarkt zu erleiden, sondern auch deutlich unter den heftigen Nebenwirkungen der vielen Blutdruckmedikamente, die sie tagtäglich zu sich nehmen müssen.

Hauptsächlich werden zur Behandlung von Bluthochdruck vier Arten von Medikamenten vom Arzt verschrieben:

Diuretika: wirken entwässernd und reduzieren die Flüssigkeitsmenge in den Blutgefäßen, wodurch der Blutdruck verringert wird.

Betablocker: wirken sich auf das Nervensystem aus und blockieren körpereigene Rezeptoren. So wird verhindert, dass Stresshormone (z. B. Adrenalin) die Blutgefäße verengen.

ACE-Hemmer: blockieren eine natürliche Zusammensetzung in Ihrem Körper, die Ihre Blutgefäße stützt. Dadurch entspannen sich die Blutgefäße, und der Blutdruck sinkt.

Kalziumantagonisten: hemmen das Einströmen von Kalzium in die glatte Muskulatur der Blutgefäße, sodass sich diese entspannen und der Blutdruck sinkt.

Leider verursacht die Einnahme solcher Medikamente teilweise erhebliche Nebenwirkungen, die über scheinbar “harmlose” Alltagsbeschwerden weit hinausgehen können, so zum Beispiel:
Energielosigkeit und Erschöpfung
Kopfschmerzen, Schwindel und Benommenheit
Wasseransammlungen
Hautausschläge und allergische Reaktionen
Gewichtszunahme
Magen-Darm-Beschwerden
Erhöhtes Thromboserisiko
Herzrhythmus- und Stoffwechselstörungen
Nierenfunktionsstörungen
Viele weitere Nebenwirkungen…
Das Problem ist, dass Sie damit nur die Symptome Ihres Bluthochdrucks, nicht aber die Ursachen der Erkrankung behandeln.

Denn seien wir doch mal ehrlich: Kennen Sie auch nur einen einzigen Menschen, der alleine mit Blutdruckmedikamenten seinen Bluthochdruck heilen konnte? Nein? Wir auch nicht!

Wer einmal die Diagnose “Bluthochdruck” erhalten hat, scheint derzeit dazu verdammt zu sein, sein Leben lang schädliche Blutdrucksenker einnehmen zu müssen. Aber behoben wird die eigentliche Ursache damit nie!

Um Bluthochdruck loszuwerden, müssen die Ursachen geklärt werden. Und diese sind äußerst vielfältig. In zahlreichen Fällen ist es möglich, Bluthochdruck durch eine bewusste Änderung des Lebensstils zu behandeln und zu regulieren (vorausgesetzt,

er ist nicht auf eine zugrunde liegende Erkrankung wie eine Schilddrüsenüberfunktion oder eine Nierenerkrankung zurückzuführen).

Eine ganz besondere Rolle bei Bluthochdruck spielt die Ernährung. Nicht selten sind bestimmte Lebensmittel, die wir täglich zu uns nehmen, Schuld an einem zu hohen Blutdruck. Solche Lebensmittel enthalten statt wichtiger Vitamine, Mineralien und Spurenelemente kaum aussprechbare **Chemikalien**, übermäßig viel **Zucker** und viele**Salze**. Diese Inhaltsstoffe führen nicht nur zu Völlegefühl und Übelkeit, sondern lassen auch unseren Blutdruck, unseren Blutzuckerspiegel und damit auch unser Gewicht drastisch ansteigen.
Erfahren Sie jetzt, welche Lebensmittel Sie Ihrer Herzgesundheit zuliebe unbedingt aus Ihrem Ernährungsplan streichen sollten (und wie Sie diese durch gesunde Varianten ersetzen)